

MISSION

ACCOMPLIE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



10 squats



10 grimpeurs lents



10 fentes



20 coups de poing



20 toucher-épaules



20 coups de poing



20sec planche
sur les coudes



20sec planche
jambe levée



20sec planche latérale